

## LA AUTOESTIMA: ¿Qué es y cómo mejorarla?

### **¿Qué es la autoestima?**

La autoestima es la evaluación que hacemos de nosotras, los juicios que emitimos sobre nuestra persona. Es el valor que damos - tanto negativo como positivo - a lo que somos, hacemos o tenemos.

- *Para empezar, ¿dirías que tienes una buena o una mala autoestima?*
- *¿Consideras que es importante tener una buena autoestima? ¿Por qué?*

La autoestima resulta esencial para nuestra supervivencia psicológica. Sin cierta dosis de autoestima, la vida puede convertirse en algo enormemente penoso, y podemos encontrar enormes dificultades para la satisfacción de muchas necesidades básicas.

- *¿Crees que existe relación entre la autoestima y la satisfacción de nuestras necesidades? ¿Cómo la explicarías?*

Uno de los principales factores que nos diferencian de los animales es nuestra capacidad para tomar conciencia de uno mismo, esto es, la capacidad de establecer una identidad - quién somos - y de darle un valor. En otras palabras, tenemos capacidad para definir la clase de persona que somos, y también para decidir si esta identidad nos gusta o no. Y aquí está el problema (¡y también la solución!): en nuestra capacidad de juicio. La autoestima no es lo que somos sino el juicio que hacemos sobre lo que somos, que no es lo mismo. De hecho, hay una diferencia enorme. Lo que somos es algo objetivo: soy morena, soy rubia, peso 56 kilos o peso 69. Y sobre esto hacemos juicios de valor: estoy gorda, demasiado delgada, las rubias parecemos tontas o no me gusta ser morena.

- *¿Puedes ver la diferencia entre una cosa y otra? ¡Pon un ejemplo!*
- *¿Sueles confundir lo que objetivamente eres con el juicio subjetivo que conlleva?*

Una cosa es que nos disgusten ciertos colores, olores, comidas..., pero cuando lo que nos disgusta son ciertos aspectos de una misma, las estructuras psicológicas que nos mantienen vivas se dañan. El juzgarse y el rechazarse a una misma - el no aceptarse con cariño - produce un enorme dolor.

El primer paso para recomponer una autoestima dañada es hacer esta diferenciación: una cosa es lo que soy y otra es el valor que le doy a cada uno de los rasgos que me definen. Esto es así porque, como veremos inmediatamente este juicio de valor es algo totalmente subjetivo, dependiente de modas, de épocas, del juicio de otras personas...Y si no, recordad las Tres Gracias de Rubens: ¿no eran ellas el modelo de belleza de la época? Y ahora, ¿por qué la publicidad cosmética se esfuerza en vendernos productos anticelulíticos poniéndonos como modelo a mujeres que son la antítesis de aquellas rollizas damas?

### **¿Cómo se origina la autoestima?**

Podemos decir que los primeros años de nuestra vida son vitales, aunque no decisivos. Nosotros aparecemos en un mundo con lo que somos y no tenemos ninguna referencia para valorar aquello que somos, así que serán nuestros mayores (padres, otros familiares, profesores) los que vayan dando valor a eso que somos: “¡qué bonitos ojos tienes!”, “tienes la mirada triste”, “¡pero mira que eres torpe!”, “¡qué lenta eres haciendo las cosas!”, “esta chica llegará lejos” o “no te molestes esta chica nunca llegará a nada, no es como su hermano”. Todas éstas son expresiones que vamos a ir escuchando y que nos dan información sobre lo que los demás dicen que somos.

Y así comienza a cimentarse nuestra autoestima, Unas tendrán la suerte de verse favorecidas por estos juicios y entonces desarrollarán una buena autoestima, y otras serán aniquiladas como personas. Ellos nos dan nuestro valor y nos lo suelen repetir tanto que al final acabamos creyéndoles. Además ellos son personas importantes para nosotras, personas de referencia que no nos podían engañar, personas queridas ¿cómo no hacerles caso? Después, ya ni siquiera ellos son necesarios. Yo ya he introducido en mí estos valores externos, ya los he internalizado, y soy yo quien me los repito. En otras palabras: la autoestima no estaba en mí, no vino conmigo, me la fueron construyendo desde fuera con cada juicio de valor positivo y negativo. Después poco a poco, fui internalizando estos juicios y ahora sí que está en mí, se unen a mi naturaleza y me pertenecen tanto como ser rubia o pesar 54 kilos.

- *¿Recuerdas qué decían sobre ti en tu casa?*
- *¿Recuerdas algún episodio familiar que sientas marcara especialmente tu autoestima?*
- *¿Sentías que te comparaban con otros: hermanos, primos, vecinos? Y en la comparación ¿salías ganando o perdiendo?*
- *¿Tuviste padres demasiado críticos, exigentes o perfeccionistas? ¿Crees que esto influyó en tu autoestima?*
- *¿Qué fomentaron durante esos primeros años de vida, una alta autoestima o una baja autoestima?*

Y con esta incipiente autoestima salimos al mundo y comenzamos a relacionarnos con los demás. La vida me va poniendo delante las suficientes ocasiones como para asentir o corregir estos juicios, pero ya no seremos objetivos ni imparciales porque cada una de estas circunstancias serán vistas desde esa autoestima que me han ido construyendo (o destruyendo).

- *¿Recuerdas algún hecho o persona que diera un giro al juicio que sobre ti te habían hecho? ¿Quizá aprobar el carnet de conducir, o sacar buenas notas en alguna asignatura? ¿Quizá descubrir que eras la niña más ágil y veloz del pueblo o que un profesor te felicitara por un trabajo bien hecho?*

### **¿Para qué sirve la autoestima?**

La autoestima es el DNI psicológico, es como una tarjeta de presentación. Con ella me relaciono con los demás y los demás se relacionan conmigo: si yo me siento una persona insegura, me costará contactar con otras personas; si creo que apenas poseo

valores, bien poco podré mostrar al otro; si me considero inferior, es más probable que esté dando ocasiones para que se aprovechen de mí; si a mi misma me cuesta quererme, ¿cómo puedo ver que los demás me quieren?

Pero además de relacionarme con los demás, me relaciono conmigo y el trato que yo me dé dependerá de esta autoestima. El sentirse a gusto con una, el quererse, el aceptarse, el lograr un cierto equilibrio emocional en la vida depende de ella.

- *¿Cuáles crees que son los síntomas de una alta autoestima?*
- *¿Y de una baja autoestima?*

Sí, los psicólogos han visto que existe relación entre una alta autoestima y características como la serenidad, la seguridad, el estar a gusto, la capacidad de comprensión y el desarrollo de una mayor compasión y perdón ante los errores de los demás y los propios.

Y que una baja autoestima se suele acompañar de un sentimiento de inutilidad ante el otro, de una búsqueda constante de la aprobación externa, de una cesión de los propios derechos, de una anulación de deseos y necesidades, de una comparación constante, de hostilidad, de una crítica feroz, de falta de confianza, de un mayor uso de la fantasía como vía de escape de la propia realidad y de depresión.

### **¿Cómo puedo mejorarla?**

Objetivamente, mi autoestima presente depende de dos protagonistas:

De los demás, de cómo mis seres más cercanos me tratan.

Y de mí misma, de cómo lo hago yo.

Así que tenemos dos campos de acción si deseo mejorarla:

- Respecto a los demás.  
Puedo aprender a defenderme de sus juicios negativos, de sus críticas. Recuerda lo que decía Eleanor Roosevelt: "Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento".  
Y además puedo intentar rodearme de personas que sepan apreciar mis cualidades, al tiempo que evitar los encuentros con aquellas otras que me minan.
- Y respecto a mi misma: Puedo intentar cambiar mi forma de verme, de juzgarme y de tratarme. Aquí es muy importante estar atenta al lenguaje que empleas para definirte y tratarte, porque en las palabras va el alimento de la autoestima y con ellas puedes nutrirla o envenenarla.

La autoestima tiene la ventaja de no ser algo rígido ni definitivo. De hecho cada día, al hacer valoraciones sobre lo que dije, hice, pensé o dejé de hacer y de decir, estoy haciendo algo por ella, estoy poniendo un ladrillo más en esta construcción que es mi autoestima.